

安心のあるまち

防災行政無線

○戸別受信機の電池切れ

戸別受信機には停電を想定して、乾電池が入っています。

乾電池の残量が少なくなると、放送終了後に赤色の表示ランプが点滅し、「プツ、プツ、プツ」と警告音が鳴ります。災害時の停電で避難情報を聞くことができないで避難が遅れてしまったという例が多いことから、電池切れを確実にお知らせするために赤ランプの点滅と音で知らせるようになっていきます。

○音を止める

緊急解除ボタンを押すと、一時的に警告音を止めることができます。放送を受信すると再び警告音が鳴ります。

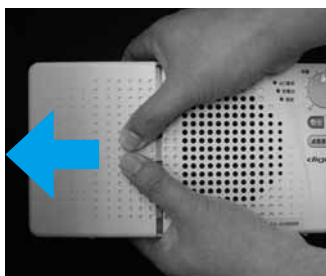


押すと一時的に音が止まる

問い合わせ
政策企画課
☎ 0820 (74) 1007

○電池の交換方法

受信機の右側面のスイッチを切って、前面のふたを開けます。



中央の「OPEN」の部分
を強く押して左へスライド
させます。



単2の電池（アルカリ電池
推奨）が4本必要です。

電池の交換が終わりましたら元に戻し、コンセントなどを確認してスイッチを入れます。赤色のランプが消えて緑色のランプが点灯していれば電池交換の終了です。

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！
「ちよび塩」でおいしく元気に！ 17

▼夏に多い脳梗塞

夏は、脳梗塞を発症する危険性が高くなります。驚く方も多いと思いますが、理由としては、日頃より多く汗をかき、体内の水分が減ることによって、血液の粘度が増し（血液がネバネバになり）、血の塊が出来やすくなるからです。

●夏に多い脳卒中：脳梗塞
暑くて多く汗をかき、血液がネバネバになる↓血液が流れにくくなる↓脳の血管が詰まる

▼1日に必要な水分量

私たちは1日に約2.5ℓの水を失っています。しかし、食事などで摂取する水分は1.3ℓで、残りの1.2ℓはこまめに意識しながら摂取していく必要があります。水分摂取量は不足しやすいため、普段からコップ2杯程度の水分を就寝前や起床後、運動前後にとる習慣を身につけましょう。また、喉が渇く前に水分を摂るようにしましょう。ただし、病気や体調によっては水分制限が必要な場

合もありますので、主治医と相談してください。

▼水分補給について

水分補給として、アルコールやスポーツ飲料などをとっていますか。

アルコールには、利尿作用があり、大半が体の外へ出てしまうため、水分補給として好ましくありません。また、スポーツ飲料は、食事が減ったり大量に汗をかいた時には役立ちますが、1リットルに約1gの塩分を含んでいるものもあるため、必要以上に摂取すると過度の食塩摂取につながります。食塩の摂りすぎは高血圧や脳梗塞の原因にもなります。できるだけ水やお茶をこまめに飲むようにしましょう。

●ちよび塩クイズ

そうめんつゆ（ストレート）1杯 80mg に含まれている食塩量は？

- ① 0 g
- ② 1.2 g
- ③ 2.4 g

（答えは 11 ページに掲載）

